

Een Sterk Verhaal

Schrijven aan persoonlijk herstel



Een herstelbevorderende narratieve groepsinterventie in de eerste lijn

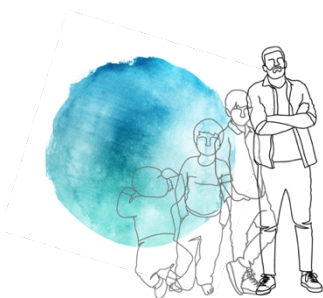
Onze samenleving wordt complexer en diverser. Voor een groeiend aantal mensen is het een grote uitdaging om te gaan met alle veranderingen en gebeurtenissen. Vooral de meer ingrijpende ervaringen en tegenslagen zetten de psychische gezondheid onder druk met een stijgende zorgvraag als gevolg. Mensen lopen vast in hun levensverhaal, voelen zich vervreemd van zichzelf en anderen en hebben moeite met het ervaren van zin en betekenis in hun leven. Hieruit kunnen angst, somberheid, onzekerheid, slaapproblemen, overspannenheid en sociale isolatie voortvloeien. Hoe kunnen we deze mensen in de eerstelijnszorg houvast geven en ondersteunen in hun mentale weerbaarheid zonder direct door te hoeven verwijzen naar de GGZ?

Een Sterk Verhaal is een narratieve groepsinterventie die mensen steun kan bieden in het omgaan met veranderingen, gebeurtenissen en tegenslagen in hun leven. Het innovatieve aanbod is mogelijk gemaakt met financiële ondersteuning van ZonMw en ontwikkeld met inzichten uit de narratieve psychologie en werkwijzen uit het biografische werkveld. Het biedt deelnemers de gelegenheid om te werken aan persoonlijk en sociaal herstel. Dit whitepaper vertelt meer over *Een Sterk Verhaal* dat in z'n totaliteit het volgende omvat:

- ✓ Minimaal tien wekelijkse sessies in groepsverband (8-10 deelnemers)
- ✓ Een deelnemerswerkboek met autobiografische schrijfoopdrachten per sessie
- ✓ Een online werkomgeving om geschreven teksten en beeld in te bundelen
- ✓ Een eigen persoonlijk levensboek als eindresultaat
- ✓ Een begeleidershandboek met heldere instructies
- ✓ Een eendaagse train de trainer voor begeleiders

Belang van verhalen

Verhalen spelen een belangrijke rol in ons leven. Door verhalen te vertellen, leren we elkaar kennen, geven we elkaar troost, zien we anderen ook worstelen en ervaren we dat ons persoonlijke verhaal



deel is van een groter, gedeeld verhaal. Verhalen worden vooral verteld als er kleinere of grotere gebeurtenissen zijn die vragen om een nieuw begrip. Juist dan kan het nodig zijn om het verhaal opnieuw te overdenken, te beschrijven of te delen met anderen. Zo kan het verhaal veranderen en een nieuwe betekenis krijgen omdat we er anders naar gaan kijken. We ontdekken bijvoorbeeld dat we meer zijn dan onze problemen en moeilijke momenten, hoe sterk die problemen soms ook lijken te overheersen. Door onze verhalen leren we te begrijpen wie we zelf zijn en geven we zin aan ons bestaan: waar komen we vandaan, waar zijn we nu en waar gaan we naartoe? Ze helpen ons vorm te

geven aan ons leven, maar ook om ons aan te passen aan wat er in ons leven gebeurt, om regie te nemen op ons leven en verbondenheid te creëren met anderen.

Waarom Een Sterk Verhaal?

Dit perspectief op het belang van verhalen geeft aan waarom we *Een Sterk Verhaal* ontwikkeld hebben. Juist om de innerlijke balans te herstellen in deze turbulente tijden denken we dat het belangrijk is een werkvorm te bieden waarbij je stil gaat staan bij je eigen verhaal en erover na kunt gaan denken. Het schrijven over levenservaringen kan daarbij veel houvast bieden. *Een Sterk Verhaal*

reikt gestructureerde autobiografische schrijfopdrachten aan waarmee deelnemers al schrijvend op ontdekkingstocht gaan door hun verleden, heden en toekomst met een persoonlijk gedrukt levensboek als eindresultaat. Tevens biedt de interventie in deze individualistische tijd de gelegenheid om de verhalen te delen met anderen hetgeen wederzijdse steun, herkenning en erkenning geeft.

"Als je gehoord wil worden, moet je eerst naar jezelf en jouw verhaal luisteren. Zonder oordeel. Het heeft mij enorm geholpen opnieuw te kijken naar wat ervoor heeft gezorgd dat ik ben wie ik ben."

Deelnemer Een Sterk Verhaal, man 48 jaar



De ontwikkeling

Bij de ontwikkeling van *Een Sterk Verhaal* hebben we verschillende uitgangspunten gehanteerd. Het eerste uitgangspunt was doen wat werkt.

We hebben daarom geprobeerd steeds het beste van drie werelden bij elkaar te brengen: wetenschappelijke kennis, professionele kennis en ervaringskennis.

Het tweede uitgangspunt was dat we aansluiten bij belangrijke ontwikkelingen in de gezondheidszorg. We verlaten het ziektegericht denken en gaan meer vanuit een mensgerichte benadering werken naar een betekenisvol leven. Om dit aan te duiden, worden begrippen gebruikt als positieve gezondheid, positieve psychologie, persoonsgerichte zorg en herstelondersteunende zorg. Gezondheid is daarbij geen gegeven maar ook geen doel op zich. De nadruk komt te liggen op de manier waarop mensen omgaan met veranderingen, gebeurtenissen en tegenslagen in hun leven. Zoals hierboven besproken, spelen verhalen daarbij een belangrijke rol.

Het derde uitgangspunt was dat *Een Sterk Verhaal* breed toepasbaar is. In onze benadering gaan we ervan uit dat mensen naast tevredenheid en geluk in hun leven ook altijd lijden ervaren; mensen verliezen naasten, krijgen ziektes, maken fouten, missen kansen, komen buiten de maatschappij te staan, worden geconfronteerd met de eindigheid van het bestaan. Het maken en delen van een verhaal over dergelijke ingrijpende gebeurtenissen en ervaringen kan mensen steunen om de draad van het leven weer op te pakken.

Tot slot was een belangrijk uitgangspunt de vorm van het werken met levensverhalen; overdenken, schrijven, delen. Vaak vinden mensen geen goede gelegenheid om hun verhaal te overdenken. Ze worden overspoeld door emoties of ze hebben simpelweg geen tijd. De ruimte voelen om na te denken over het eigen levensverhaal is essentieel om de draad van het leven weer op te kunnen pakken.

Wat is Een Sterk Verhaal?

De narratieve groepsinterventie *Een Sterk Verhaal* is vanuit bovengenoemde uitgangspunten ontwikkeld door Gerben Westerhof (hoogleraar narratieve psychologie werkzaam bij het Story Lab, het expertisecentrum van de Universiteit Twente op het gebied van verhalen en gezondheid), Silvia Pol (klinisch psycholoog/psychotherapeut werkzaam bij Scelta-GGNet, TopGGZ expertisecentrum voor persoonlijkheidsproblematiek) en Renée Rosenboom (biografisch coach en ontwikkelaar van narratieve programma's bij de LevensStudio). Door de ontwikkelaars is een werkboek voor de deelnemers en begeleidershandboek geschreven, alsmede een online werkomgeving gerealiseerd waarin deelnemers hun verhalen kunnen bundelen tot een gedrukt persoonlijk levensboek. In 2025 zal het deelnemerswerkboek worden vervangen door een zelfhulpboek uitgegeven door Boom Uitgevers.

Opbouw interventie

De interventie is opgebouwd uit 12 sessies voor een periode van 12 weken voor een groep van 8 tot maximaal 10 deelnemers. Van de 12 sessies zijn 2 sessies extra schrijfsessies. Deze sessies kunnen eventueel vervallen en thuis worden gedaan, waarmee de interventie minimaal 10 sessies beslaat.

Afhankelijk van het aantal deelnemers duurt een sessie 1½ - 1¾ uur onderbroken door vijf minuten pauze.

Inhoud sessies

Iedere sessie heeft een eigen onderwerp en bestaat uit een plenair gedeelte en individuele autobiografische schrijfoopdrachten. In de sessies schrijven deelnemers aan hun levensverhaal in de vorm van een gepersonaliseerd drieluik van het verleden (luik 1), een keer- of kantelpunt richting herstel (luik 2) en het heden met een blik op de toekomst (luik 3).



"Ik weet waar de basis is gelegd, nu ik heel duidelijk weet wat er in mijn jeugd is gebeurd en wat ik door de tijd heb meegenomen. Ik ben daardoor de zaken wat meer in perspectief gaan zien."

Deelnemer Een Sterk Verhaal, man 41 jaar

Ook met weinig schrijfervaring of onzekerheid over schrijverscapaciteiten kan de interventie gevolgd worden. Deelnemers schrijven hun levensverhaal namelijk vooral voor zichzelf. Bij het schrijven over het leven gaat het om het proces van herinneringen ophalen, onderzoeken hoe ze in verband staan met elkaar en hoe ze de basis vormen van de huidige beleving. Het inzicht dat hieruit ontstaat is belangrijk om ingrijpende ervaringen te kunnen verwerken en sturing te geven aan het leven.

"Door ook te focussen op de positieve kanten van mijn leven en mijn eigen kwaliteiten tijdens het schrijven, ben ik de toekomst helderder gaan zien. Ik zie meer mogelijkheden en ben ik me bewuster van wat ik de wereld te bieden heb."

Deelnemer Een Sterk Verhaal, vrouw 28 jaar

Deelnemers krijgen huiswerkopdrachten waarmee in de sessie een start wordt gemaakt en waar men thuis in anderhalf uur aan verder werkt. In de sessies worden de geschreven verhalen gedeeld waarna ieder aan elkaar een woord teruggeeft, veelal een uitdrukking van aanmoediging of waardering. De nadruk ligt hierbij op een open luisterhouding, zonder oordeel, duiding of analyse om een veilige omgeving te waarborgen.



"Het luisteren naar verhalen van anderen gaf mij het gevoel dat ik niet alleen ben. Dat geeft mij kracht. Ik voel minder schaamte, ik geef mezelf niet langer de schuld van mijn verleden. Ik ontwikkel een sterk gevoel en durf meer aanwezig te zijn en meer te worden wie ik ben."

Deelnemer Een Sterk Verhaal, vrouw 31 jaar

Daarnaast wordt aandacht besteed aan moeilijkheden die men kan ontmoeten in het schrijfproces of bij andere zaken. De schrijf- en deelsessies zullen veelal starten en eindigen met verschillende mindfulness-oefeningen om een goede basis te creëren om de opdrachten mee te beginnen of af te ronden.

Werkboek en online omgeving

Een werkboek neemt de deelnemers per sessie stap voor stap mee in het schrijfproces.

Alle opdrachten bij elkaar worden door de deelnemers in een voor de interventie ontwikkelde online format geplaatst waar foto's en ander beeldmateriaal zoals tekeningen en gedichten aan toegevoegd kunnen worden. Als het format definitief gevuld en goedgekeurd is, gaan de individuele bestanden naar een drukker die er persoonlijk gedrukte levensboeken van maakt die de deelnemers aan het eind van de interventie in handen krijgen.

"De acceptatie en verbinding in de groep vond ik erg prettig. De opdrachten waren duidelijk en uitvoerbaar en gaven mij veel positieve feedback. Het voelde goed om deze tijd in mezelf te investeren."

Deelnemer Een Sterk Verhaal, vrouw 26 jaar

Toepassing & indicatie eerstelijnszorg

Aanvankelijk is de interventie ontwikkeld als groepsinterventie voor mensen met persoonlijkheidsproblematiek binnen de derde lijn GGZ. Inmiddels wordt de interventie ook op individuele basis binnen de GGZ gegeven, als ook in de biografische werkpraktijk.

Binnen de eerstelijnszorg kan de interventie aangeboden worden aan geïnteresseerden die vanwege een impactvolle ervaring een hulpvraag hebben, niet direct vastlopen in hun leven maar wel ondersteuning zoeken in het ordenen en verwerken van gebeurtenissen en het herstel van hun innerlijke balans. De interventie kan binnen de eerstelijnszorg tevens preventief ingezet worden, uit onderzoek is immers gebleken dat het werken met verhalen een gunstig effect heeft op geestelijke gezondheid en welzijn. Tot slot kan de interventie ook naast therapie gegeven worden omdat uit de praktijk gebleken is dat deze het therapeutisch proces kan ondersteunen en versnellen. Belangrijke indicatie is dat deelnemers in staat zijn om te reflecteren op hun leven en niet te veel met hun problematiek samenvallen.

Begeleiding van de interventie

Wie de interventie kan begeleiden hangt af van de doelgroep waarmee wordt gewerkt en de setting waarin de interventie wordt aangeboden. Kennis van en ervaring met een doelgroep en het werken met groepen maakt dat begeleiders binnen de GGZ kunnen zijn: in de interventie getrainde gezondheidszorgpsychologen, klinisch psychologen, psychotherapeuten, psychiaters, verpleegkundigen, sociotherapeuten, ervaringsdeskundigen en/of biografisch coaches met ervaring in de GGZ.

Met het zelfhulpboek in aantocht komt de interventie naast de toepassing in de GGZ ook beschikbaar binnen het sociaal domein, voor o.a. biografisch coaches zonder specifieke GGZ-ervaring, geestelijk verzorgenden en binnen huisartspraktijken door praktijkondersteuners (POH-GGZ), alsmede toepassing op herstelacademies (mmv ervaringsdeskundigen), burn-out expertisecentra, het gevangeniswezen, vrouwenhuizen, ouderenzorg en in de verslavingszorg. Kennis van de specifieke doelgroep en ervaring met het werken met groepen is ook hierin essentieel.

Train de trainer

Om de interventie te kunnen begeleiden is er een speciale train de trainer ontwikkeld voor professionals. Deze training wordt aangeboden bij het Radboud Centrum Sociale Wetenschappen: <https://www.rcsw.nl/bij-en-nascholing/een-sterk-verhaal?language=nl>

Wetenschappelijk onderzoek

De interventie Een Sterk Verhaal is ontwikkeld en onderzocht door Scelta (TopGGZ erkend expertisecentrum voor persoonlijkheidsproblematiek van GGNet, <https://ggnet.nl/locaties/apeldoorn-scelta> in samenwerking met het StoryLab, expertise centrum voor geestelijke gezondheid en verhalen van de Universiteit Twente, <https://www.utwente.nl/en/bms/ehealth/research/story-lab/> en de LevensStudio, biografische werkplaats, <https://www.levensstudio.nl/>. Voor de samenstelling van

inhoudelijke opdrachten is gebruik gemaakt van verschillende technieken en methoden uit bestaande narratieve interventies, de biografiek en het autobiografisch schrijfvak. Er is gebruik gemaakt van een gezamenlijk ontwerpproces (participatief design) hetgeen betekent dat cliënten en behandelaren zoveel mogelijk betrokken zijn bij het ontwerp van de interventie zodat hun kennis en voorkeuren zo goed mogelijk naar voren komen in het uiteindelijke ontwerp. Dit had als doel om de beste wetenschappelijke, professionele en ervaringskennis bijeen te brengen.

De haalbaarheid van de interventie werd onderzocht in de praktijk bij de eerste uitvoering van de interventie. Voor de wetenschappelijke verantwoording van de ontwerp- en haalbaarheidsstudie, zie de publicatie: <https://www.growkudos.com/publications/10.1037%25252Fpro0000547/reader>

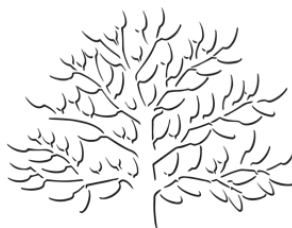
Een effectiviteitsstudie liet zien dat binnen de GGZ-deelname aan de interventie op groepsniveau leidt tot een significant positieve verandering op persoonlijk herstel en persoonlijkheidsproblematiek.

Een Sterk Verhaal is ontwikkeld met financiële steun van ZonMw

(<https://projecten.zonmw.nl/nl/project/een-sterk-verhaal-een-praktijkonderzoek-naar-een-verhalende-interventie-ter-bevordering-van>) in het kader van onderzoek naar persoonsgerichte werkwijzen in de GGZ. Inmiddels is met goed resultaat een ontwerp- en haalbaarheidsstudie, een effectiviteitsstudie en een implementatieonderzoek uitgevoerd.

We zijn verheugd over het feit dat deze innovatieve interventie voldoet aan de normen voor passende zorg, wordt opgenomen in de Zorgstandaard Persoonlijkheidsstoornissen en over de positieve reacties van stakeholders die de interventie ook graag aangeboden zien worden als preventief aanbod buiten de GGZ.

Voor meer informatie, neem contact op met Renée Rosenboom 06-24257650 of renee@levensstudio.nl



DE LEVENSSSTUDIO